



VEGÁN „CSIRKEMELL CSÍKOK” CSÍPÓS MÁRTOGATÓVAL

Hozzávalók:

- - 500 g tofu (én jobban szeretem a füstölt ízűt)
- - 155g liszt
- - 250 ml növényi tej
- - 200 g pankó morzsa
- - olaj a sütéshez

Mártogató:

- - 100ml szója szósz
- - másfél ek. ázsiai csípős pasta
- - 2 ek juharszirup
- - 2 tk fokhagymapor
- - 1 ek fűszer paprika
- - bors

Elkészítés:

- ✓ A vegán „csirkemellcsíkokhoz” a tofut felszeleteljük ujjnyi vastag csíkokra, a lisztet csomómentesre keverjük a növényi tejjel. Megforgatjuk benne a tofuszeleteket, majd átdobjuk a pankó morzsába, és abban is alaposan átforgatjuk.
- ✓ Egy serpenyőben felhevítjük az olajat, és minden oldalán körbepírtjuk a panírozott tofutak 1-2 perc alatt.
- ✓ A mártás összetevőit jól elkeverjük és a tofut vagy megforgatjuk benne és úgy találjuk vagy mártogatósként mellé adjuk.

Próbáljátok ki, nekünk bevált, még a húsevő gyerekeinknek is ízlett!

Jó étvágyat hozzá!